

## Διαχείριση Θυμού -Βιωματικό εργαστήρι

### Περίληψη

Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματα μας είναι πολύ βασική, τόσο για την ψυχική μας υγεία όσο και για την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων. Ως νοσηλευτές η ικανότητα αυτή μπορεί να συνδέεται με τη απόδοση και την ικανοποίηση που εμείς λαμβάνουμε από την εργασία μας.

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, αλλά η συσσώρευση θυμού μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας και συμπεριφοράς. Δεδομένου του ότι υπάρχει προκατάληψη στην κοινωνία σχετικά με την έκφραση θυμού, στο εργαστήρι αυτό θα ασχοληθούμε με αποδεχτές δεξιότητες και τεχνικές διαχείρισης και αντιμετώπισης του θυμού.

Η όλη διαδικασία θα κρατήσει δύο ώρες και οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε ανοικτή συζήτηση για το θέμα, θα λάβουν επίσης μέρος σε βιωματικές ασκήσεις (υπόδηση ρόλου κ.α).

Ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 15 άτομα.

Αντώνης Φαρμακάς

RMN, GRN, BSc, MSc.(Cand)

Γεώργιος Καραγιάννης

RMN, BSc, MSc